

FATORES ESTRESSANTES E COPING EM JOVENS ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Palavras-Chave: GINÁSTICA, ALTO RENDIMENTO, PSICOLOGIA DO ESPORTE

Autoras:

JÚLIA ECCEL DE CAMARGO, FEF – UNICAMP, GEPEN

PAULA TEIXEIRA FERNANDES (orientadora), FEF – UNICAMP, GEPEN

INTRODUÇÃO:

A Ginástica Rítmica (GR), advinda de movimentos artísticos europeus do começo do século XX, ganha espaço ao longo da história como modalidade esportiva competitiva, unindo a música e a dança, os saberes estéticos voltados para a harmonia das formas, e se caracteriza pelo alto nível de dificuldade na execução dos movimentos e pelo grande perfil artístico (Rossete, 1997; Toledo, 2010). Atualmente, a GR compõe a Federação Internacional de Ginástica (FIG), sendo modalidade olímpica, e apesar das transformações acerca de sua essência ao longo dos séculos, ainda carrega aspectos predominantes em sua criação, como o componente estético e a noção do belo (Porpino, 2004).

A GR apresenta-se como modalidade essencialmente feminina, em que movimentos ginásticos, rítmicos e artísticos se combinam, objetivando a perfeição técnica de execução de seus gestos (Laffranchi, 2001). Uma de suas principais características é a presença de elementos técnicos associados ao manejo de 5 aparelhos, dentre eles, a corda, o arco, as maças, a fita e a bola, sempre de forma harmônica com o componente musical. Realizada por meio de séries individuais ou em conjuntos de 5 ginastas, a GR exige alto nível de flexibilidade, coordenação motora, força, agilidade e impulsão excelentes (Mendizábal, Mendizábal, 1985).

Quando inserida em cenários competitivos, objetiva alcançar resultados expressivos e alto nível de performance, processo esse que torna a GR parte do estilo de vida das atletas, por meio de altas cargas de treino (Laffranchi, 2001). De Rose Junior, Deschamps e Korsakas (1999, p. 217) definem o esporte de alto rendimento como aquele em que se “exige do atleta uma dedicação intensa para a obtenção dos melhores níveis de desempenho, possibilitando alcançar os resultados esperados, ou seja, as vitórias pessoais ou coletivas”. Atletas inseridos nesse contexto vivem, constantemente, com inúmeros tipos de pressão emocional, podendo levar ao desenvolvimento de altos níveis de estresse, caso não seja realizado acompanhamento psicológico adequado (Weinberg, Gould, 2017).

Consequentemente, a forma como o atleta lida com os fatores de estresse pode, também, influenciar na sua performance. A respeito disso, destacamos o fenômeno denominado *coping*, como possibilidades de enfrentamento utilizadas pelos indivíduos para lidar com circunstâncias adversas e estressantes. Lazarus e Folkman (1984, p. 141) definem o *coping* como o emprego de “esforços cognitivos e comportamentais que estão constantemente modificando-se para administrar demandas específicas internas ou externas que excedem aos recursos individuais”, ou seja, possibilidades de adaptação para lidar com episódios de estresse (Antoniuzzi, Dell’Aglia, Bandeira, 1998; Coimbra *et al.*, 2013).

As estratégias de *coping* são caracterizadas como ações deliberadas, que podem ser aprendidas, usadas e então, descartadas pelo indivíduo, e objetivam a administração do evento estressor, buscando minimizá-lo ou reduzi-lo (Ryan-Wenger, 1992). Podem ser focalizadas na emoção, em que ocorre a tentativa de regulação do estado emocional associado ao estresse, ou focalizadas no problema, atuando sobre a situação causadora, tentando mudá-la (Antoniuzzi, Dell’Aglia, Bandeira, 1998). Somada aos aspectos emocionais e estressores intrínsecos ao contexto de alto desempenho esportivo, a GR apresenta exigências psicológicas, físicas e técnicas extremamente elevadas (Bentes; Vasconcelos; Pires, 2019).

Estudos já mostram diferenças entre os resultados de estratégias de *coping* mais predominantes em atletas masculinos e femininos, de modalidades esportivas individuais e coletivas, e que competem em níveis regionais, estaduais e internacionais (Coimbra *et al.*, 2013), e em relação à GR, já temos o relato de 11 estratégias de *coping* utilizadas por jovens ginastas (Bentes; Vasconcelos; Pires, 2019). Contudo, a literatura ainda carece de um mapeamento geral sobre os fatores estressantes no contexto competitivo da GR a partir da perspectiva das ginastas que intensifique a temática.

Assim, conscientes da relevância do tópico para uma prática mais saudável, sustentável e longa, o trabalho teve como objetivo identificar os fatores estressantes mais presentes no cenário da GR de alto rendimento, e a sua correlação com as principais estratégias de *coping* utilizadas por jovens atletas brasileiras, que competem em nível regional, estadual, nacional e internacional para enfrentá-los.

MÉTODOS

Participaram do estudo jovens atletas de GR, brasileiras, com idade entre 13 e 20 anos, do sexo feminino, que competiram nas categorias juvenil e adulto em torneios organizados pelas federações estaduais de ginástica, pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), e por instituições independentes, em níveis regional, estadual, nacional e internacional, nos últimos dois anos. Não foram aplicados critérios de exclusão para participação. Para a coleta de dados foram utilizados três instrumentos: (1) Ficha de Identificação: nome, idade, categoria a qual faz parte, tempo total de prática na GR, e

competições que participou nos últimos 2 anos; (2) Lista de Estressores da Ginástica Rítmica: desenvolvida pelas pesquisadoras, com base na literatura e nas experiências pessoais, composta por 19 questões, sendo 18 delas para as atletas responderem de acordo com cinco representações gráficas de emoções - *emojis*, despertadas quando a situação de cada questão ocorre e 1 questão aberta para que demais estressores pudessem ser indicados; (3) Versão brasileira do *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28 BR, Coimbra, 2011): constituído por 28 questões que avaliam 7 estratégias de *coping*, apresentando pensamentos e condutas utilizados para que as pessoas lidem com as adversidades no cenário esportivo.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CAAE 76224523.2.0000.5404). Após a aprovação, as equipes de ginástica rítmica foram contatadas por redes sociais e convites diretos aos treinadores, acompanhados de carta de apresentação e anuência. Iniciou-se então a seleção das participantes, com contato com pais, responsáveis e atletas. Os termos de consentimento (TCLE/TALE) foram disponibilizados online e recolhidos posteriormente. Após essa etapa, as participantes receberam um formulário online com os instrumentos da pesquisa, cujo preenchimento durou entre 20 e 40 minutos, recomendando-se que fosse feito de forma individual e sigilosa.

Para a análise dos dados gerais utilizamos a estatística descritiva, calculando médias, modas, desvios padrão e intervalos (valores máximo e mínimo). Também foram analisadas frequências absolutas e relativas, especificamente para a Lista de Estressores. Na análise dos resultados do ACSI-28BR, aplicamos o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, o teste de homogeneidade de variância de Levene e o Teste t de Student. Utilizamos também a Correlação de Pearson para identificar possíveis relações entre os estressores e as habilidades de *coping*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo incluiu 15 participantes do sexo feminino, com idades entre 13 e 20 anos e tempo de prática variando de 3 a 9 anos. Destas, 46,6% (n=7) competiam em nível nacional/internacional, e 53,3% (n=8) em nível regional/estadual, e em relação à categoria, 46,6% (n=7) compõem a categoria juvenil e 53,3% (n=8) compõem a categoria adulta.

Referente à Lista de Estressores, a média obtida foi de 44 pontos $\pm$ 4,8, sugerindo impacto moderado geral dos estressores. Os itens “controle de alimentação”, “lesões e tratamentos médicos”, “desentendimentos com colegas de equipe” e “autocobrança excessiva” apresentaram maior impacto no cotidiano das ginastas, embora com respostas menos homogêneas.

Na análise do questionário ACSI-28 BR, observamos média de 37,3 $\pm$ 10,8 de Recursos Totais de *Coping* - somatória das subescalas de estratégias, indicando a utilização média de 44,4% ($\pm$ 12,8%) das estratégias. A subescala de treinabilidade apresentou a maior

média ($8,7 \pm 2,2$), seguida por metas/preparação mental ($6,5 \pm 2,7$), confiança/motivação ($5,8 \pm 1,7$), concentração ($5,8 \pm 2,8$), lidar com adversidades ($4,1 \pm 2,6$), livre de preocupação ($3,5 \pm 2,4$) e desempenho sob pressão ($3 \pm 2,4$).

Oito correlações com as habilidades psicológicas de *coping* significativas foram encontradas, mostrando, inicialmente, relações negativas e inversas entre: treinos abertos e a capacidade de lidar com adversidades; viagens longe da família e potencial de desempenho sob pressão; níveis de concentração e relações não saudáveis com treinadores. Como relações positivas, identificou-se: controle de peso corporal e senso de cumprimento de metas; autocobrança excessiva e níveis de concentração; desentendimentos com colegas de equipe e correções de cunho agressivo, com a capacidade de evitar preocupações redundantes e externas; e comparação com atletas mais experientes e níveis de aceitação de correções visando seu melhor desempenho.

Os dados analisados confirmam a presença de uma série de agentes estressores que influenciam, consequentemente, sua performance esportiva, envolvendo fatores pessoais, organizacionais, ambientais, intra e interpessoais (Weinberg, Gould, 2017). O presente estudo pôde identificar tal diversidade de agentes estressores, indicando situações específicas presentes no cotidiano das ginastas analisadas e contribuindo para a maior compreensão de como elas enfrentam o dia a dia de atletas.

CONCLUSÕES

A compreensão do contexto da GR, especialmente no alto rendimento, mostra-se fundamental para elucidar os fatores que desencadeiam estresse e as estratégias de enfrentamento (*coping*) adotadas pelas atletas. Este estudo investigou a variedade de estressores presentes na trajetória das ginastas, evidenciando como suas particularidades amplificam as exigências já intensas do esporte de alto nível. Os resultados apontaram para o impacto expressivo desses estressores no cotidiano das jovens atletas e para o uso moderado das estratégias de *coping*. As diferentes formas de enfrentamento observadas sugerem que a avaliação subjetiva das situações estressantes e a maneira como são vivenciadas influenciam diretamente a resposta das ginastas. Nesse sentido, os achados deste trabalho ampliam a compreensão sobre o equilíbrio psicológico em contextos de alta exigência e reforçam a importância de intervenções psicológicas sensíveis à realidade da modalidade. Assim, contribuem para promover práticas esportivas mais saudáveis, sustentáveis e centradas no bem-estar das atletas, colaborando para uma cultura esportiva mais humana, saudável e consciente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTONIAZZI, Adriane S.; DELL' AGLIO, Débora D.; BANDEIRA, Denise R. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**. Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, 1998
- BENTES, Livia M. N.; VASCONCELOS, Ânderson S. B.; PIRES, Daniel A. Estratégias de coping em jovens atletas da ginástica rítmica: um estudo seccional. **Revista de Educação Física**. v. 88, n.1, p. 762-772, 2019
- COIMBRA, Danilo R. **Processo de validação do questionário “Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)” para a língua portuguesa do Brasil**. 2011. 114f. Dissertação (Mestrado em Aspectos Biodinâmicos do Movimento Humano) - Faculdade de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2011.
- COIMBRA, Danilo R.; FILHO, Maurício B.; ANDRADE, Alexandro; MIRANDA, Renato. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**. v. 9, n. 1, p. 95-106, 2013
- DE ROSE JUNIOR, Dante; DESCHAMPS, Sílvia; KORSAKAS, Paula. Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 217-229, 1999
- LAFFRANCHI, Bárbara. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina, UNOPAR, 2001
- LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal and coping**. New York, Springer Publishing Company, 1984
- MENDIZÁBAL, Susana; MENDIZÁBAL, Isabel. **Iniciacion a la Gimnasia Rítmica: manos libres, corda, pelota**. Espanha, Gymnos Editorial, 1985
- PORPINO, Karenine O. Treinamento da ginástica rítmica: reflexões estéticas. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 121-133, 2004
- ROSSETE, Elizabete de E. C. O julgamento da ginástica rítmica desportiva. SOUSA, Eustáquia S.; VAGO, Tarcísio M. (Org). **Trilhas e partilhas: educação física na cultura escolar e nas práticas sociais**. Belo Horizonte, Gráfica e Editora Cultura, 1997
- RYAN-WENGER, Nancy A. A taxonomy of children's coping strategies: a step toward theory development. **The American Journal of Orthopsychiatry**. v. 62, n. 2, p. 256-263, 1992
- TOLEDO, Eliana De. Estética e beleza na Ginástica Rítmica. PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana De.(Org). **Possibilidades da ginástica rítmica**. São Paulo, Phorte, 2010
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre, Artmed, 2017